Vitapsychologie

Weise sein – wie ist das?

Vitapsychologie

Mikhail und Ludmila Nyekrasov

Weise sein – wie ist das?

2025

Nyekrasov, Mikhail und Ludmila.
Weise sein – wie ist das?/ Nyekrasov, M. und L. – 2025 – 33 Seiten

Vorwort

Über die Weisheit wurde schon mehr als genug gesagt und geschrieben. Darüber gibt es verschiedene Sammlungen von Aussagen der Weisen aus der Vergangenheit und Gegenwart. Die Fragen über die Weisheit werden sowohl in der Philosophie, Psychologie, Psychotherapie, als auch in den Religionen und Lehren erleuchteter Mystiker behandelt. Leider fanden die Autoren dieses Buches keine Quellen, in denen der Lernstoff über Weisheit systematisiert dargelegt und klar sowie unwidersprüchlich aufbereitet ist; auch in Bezug auf das Erlangen von grundlegenden Zuständen und Qualitäten der Weisheit, sowie die Fähigkeiten die ununterbrochene Achtsamkeit zu halten. Zum Beispiel, wie man Herr seiner Selbst wird oder wie man Gelassenheit, Unabhängigkeit und Wohlwollen erlernen kann. Die Autoren des vorliegenden Werkes versuchen die genannten Mängel zu beseitigen und den Lernstoff so einfach wie möglich zu vermitteln. Diese Ausgabe ist auch auf Russisch, Englisch und Ukrainisch erhältlich.

Design und Umschlag – A. M. Evsenejkin
Text – Nyekrasov, Mikhail und Lumila.
Format 60*90/16
Umfang 1, 75 pl
Auflage 20 Exemplare

© Nyekrasov, M. und L., 2025

Inhalt

Einführung 4
Das Gefängnis des Leidens 6
Der Flucht-Plan aus dem Gefängnis des Leidens 8
Umsetzung des Fluchtplans 10
Weise sein – wie ist das? 27
Demokratische Sicht der Welt 30
Schluss 32

Einführung

Jeder von uns kann selbst feststellen, ob ein Mensch weise ist. In Situationen, in denen die meisten Menschen zum Beispiel gereizt, eifersüchtig, beleidigt oder unbeherrscht reagieren, bewahrt der weise Mensch seine seelische Gelassenheit und geistige Balance. Er ruht in sich und behandelt sich und die ihn umgebende Welt schöpferisch kreativ, geht konstruktiv damit um. In allen Situationen, ungewöhnlichen sowie mehrdeutigen, findet er meistens fruchtbare Lösungen.

Nun liegt zwischen „feststellen können" und „selbst weise werden" eine große Distanz. Die Frage stellt sich nun: Auf welche Weise kann man diese Distanz überwinden? Möglicherweise lohnt es sich, nach den Empfehlungen in den entsprechenden Quellen zu suchen und das umzusetzen, was darin enthalten ist. Die Schwierigkeit liegt darin, dass es eine große Anzahl solcher Quellen gibt, und es äußerst schwierig ist, sich darin zurechtzufinden und deren Inhalt zu verstehen.

Wenden wir uns zum Beispiel der Philosophie zu, die aus dem Griechischen als „Liebe zur Weisheit" übersetzt wird. Die schlauen und komplex verwobenen Zusammenhänge, sowie die Feinheiten der grundlegenden Richtungen der westlichen Philosophie zu verstehen, ist für einen „Normal-Sterblichen" ausgesprochen schwierig. Dabei bleiben die chinesische, griechische, indische und andere Philosophien unberücksichtigt. Selbst mit dem nötigen Willen und ernsthaftem Bemühen kann das Erlernen der Philosophie mehrere Jahre in Anspruch nehmen. Dabei kann unser Verstand zweifellos viel stärker, kenntnisreicher und flexibler werden. Aber es gibt keine Garantie dafür, dass unsere Beziehungen zum Leben klüger werden. Denn die Frage darüber, wie ein Mensch weise werden kann, wird unmittelbar in der Philosophie nicht behandelt.

Nicht leichter sieht die Sache bei der traditionellen und nicht traditionellen Psychologie, Psychotherapie und Psychiatrie aus. Die Sprache ist sehr spezifisch, und Richtungen sind so vielfältig, wie Sand am Meer. Um die Werke von C. G. Jung zu erlernen, könnte es Jahrzehnte dauern.

Vielleicht hilft es, sich auf der Suche nach Weisheit den Weltreligionen zuzuwenden: dem Christentum, dem Islam, dem

Hinduismus und dem Judentum, zusammen mit ihren asketischen und mystischen Richtungen: Isichasmus, Sufismus, Yoga und Kabbala? In diesem Fall müsste man mindestens die heiligen Schriften wie die Bibel, den Koran, die Upanischaden, die Veden und die Tora studieren. Um diese zu verstehen, werden wohl mehrere Leben nicht ausreichen.

Schauen wir zur Weltreligion Buddhismus. Er befasst sich direkt mit dem Streben nach der wichtigsten Grundlage der Weisheit – der Befreiung des Menschen vom Leiden. So ist es bemerkenswert, dass es selbst für buddhistische Mönche in der Regel nicht ausreicht, ein Leben lang diese Aufgabe zu erlernen und zu realisieren.

Wir können uns genauso an verschiedene okkulte, mystische und esoterische Lehren wenden, oder die Werke und Schulen jener Lehrer, die nach Meinung ihrer Anhänger ein gewisses Maß an Weisheit erreicht haben. Das sind zum Beispiel: George Gurdjieff, Osho Rajneesh, Aurobindo Ghoshe (Integrierter Yoga), Jeddah Krishnamurti, Merrell-Wolf, Carlos Castaneda, Eckhart Tolle, Ramana Maharshi und andere. Jeder von ihnen schlug sein eigenes Glaubenssystem über die Ansichten auf das Leben und auf den Menschen vor. Das verursacht wiederum bedeutsame Schwierigkeiten bei der Auswahl der einen oder anderen Schule.

Die Autoren dieser Broschüre haben sich zum Ziel gesetzt, Gedanken und Ideen über Weisheit zu systematisieren und sie in einfacher und allgemein verständlicher Form darzustellen.

Hier folgt eine Liste derjenigen, die an der Erstellung dieser Broschüre mitgewirkt haben:

Michel Buzilo – der stets humorvolle Bemerkungen macht (Schweiz), Svetlana Teodorowitsch (Ukraine), Julija Sokolskaja (Frankreich), Illustratorin – Angelina Teodorowitsch (Ukraine).

Übersetzung ins Deutsche – Elena Thomas (Deutschland)

Sie können uns per E-Mail unter mihlyus@mail.de kontaktieren.

Das Gefängnis des Leidens

Der Begründer der mystisch-psychologischen Lehre „Vierter Weg" Georges Gurdjieff, (1866-1949) fragte manchmal seine Schüler: „Was ist das Wichtigste für einen inhaftierten Gefangenen, dem zwangsläufig die Todesstrafe droht?" Die Antwort ist natürlich einfach: Man muss alles Mögliche tun, um aus dem Gefängnis und gleichzeitig vor der Todesstrafe zu entfliehen! Alle anderen Gedanken und Anstrengungen sind nur auf die Realisierung der Flucht gerichtet. Zum Beispiel Erwerb einer Feile zum Ansägen des Gitters. Laut Gurjieff sind **fast** alle auf der Erde lebenden Menschen Gefangene dieses Gefängnisses. Die Bezeichnung dieses Gefängnisses ist „Gefängnis des Leidens".

Wir halten es für wichtig darauf hinzuweisen, dass die Flucht aus dem „Gefängnis des Leidens" keine hoffnungslose Angelegenheit ist! Es gibt Kräfte, die an unserer Flucht daraus interessiert und immer bereit sind, uns dabei tatkräftig zu unterstützen. Die Namen dieser Kräfte sind verschieden, aber ihre Zielorientierung ist dieselbe: unsere ursprüngliche Natur (Zen-Buddhismus), der Schöpfer (Weltreligionen), „das Höhere Selbst", der Geist der Evolution des Lebens, der planetarische Geist, das kollektive Unbewusste, die sichtbaren und unsichtbaren Lehrer und Mentoren usw.

Um vollständig zu realisieren, ob wir wirklich in einem „Gefängnis des Leidens" leben, lenken wir unsere Aufmerksamkeit darauf, welche Arten von Leiden bei einem Menschen in diesem „Gefängnis" vorkommen können. Wir bemerken, dass die Leiden eines Menschen mit einem kleinen Unbehagen beginnen und mit „einer Hölle psychiatrischer Krankheiten" enden können.

Wir führen eine **Liste dieser Leiden** auf, die bei Weitem nicht vollständig ist:

1. Chaotische Zustände: Nervosität, Unordnung in Gedanken und Emotionen, Unausgeglichenheit, Geistesabwesenheit, Zerrissenheit, Zerstreutheit, Nachlässigkeit, Unsicherheit, Geschwätzigkeit usw. Dabei entsteht ein erheblicher Verlust an Lebensenergie. Letztendlich spricht man in der Psychiatrie von einer krankhaften **Störung der Persönlichkeit**.

Derartige Zustände fehlen vollständig nur bei demjenigen, der **Herr seiner** geistigen, emotionalen und physischen **Zustände** ist!

2. Stressige Zustände: Sorgen, Unruhen, Schock, Überanstrengung, Übererregung, Wachsamkeit, Erschrockenheit, Ängste, Aufregungen, Panik usw. Letztendlich kann es zur chronischen Neurose führen.

3. Zustände energetischer Isolation: Einsamkeit, Teilnahmslosigkeit, Kälte und Gleichgültigkeit zu Menschen und Lebewesen, Isolierung, Düsterkeit, Missmut usw. Letztendlich kann es ein Zustand von unheilbarem Autismus sein.

4. Zustände, die auf Einschränkungen der Freiheit hindeuten: Scham, Befangenheit, Unbeholfenheit, Ängstlichkeit, Verlegenheit, Schmeichelei, Unterwürfigkeit, Niedergeschlagenheit, Enge, Unsicherheit, Gier, sowie Zustände der Empörung und Rebellion gegen die Einschränkung der Freiheit u. a.

5. Zustände des Verlustes: Kränkung, Bedauern, Kummer, Schmerz, Enttäuschung, Demütigung, Traurigkeit, Unwillen, Ärgernis und Verstimmungen (durch Versagen, Scheitern, Pech) usw.

6. Zustände der Todessucht: Sinnlosigkeit der eigenen Existenz, Langeweile, Melancholie, Trübsinn, Depression, Hoffnungslosigkeit, Verdammnis, Apathie, Niedergeschlagenheit, Pessimismus, Nutzlosigkeit, eigene Wertlosigkeit, Verzweiflung, Leere usw. Letztendlich kann es eine schmerzvolle, schwer zu heilende Depression geben.

7. Zustände des Kampfes: Unzufriedenheit, Gereiztheit, Wut, Zorn, Rebellion, Misstrauen, Neid, Eifersucht, Bosheit, Empörung, Ärger, Ungeduld, Rachesucht, gespielter Spott, Beleidigung, Feindseligkeit, Ekel, Vernachlässigung usw. Letztendlich ist es chronische unkontrollierbare Aggression.

Folglich, was ist aus dieser Liste Ihnen zu eigen? Erstaunt? Entsetzt? – nun das ist gut! Nun gibt es etwas, woran man arbeiten kann. Das war nur ein Test, um festzustellen, ob Sie weise sind. **Je weniger Leiden, desto mehr Weisheit!** Vielleicht interessiert es Sie, wie wir über alle diesen Zustände denken? Unserer Ansicht nach können alle diese aufgeführten Zustände bis zu einem gewissen Grad nützlich sein, zumindest als Indikatoren für die Desorganisation unseres Wesens und Lebens sowie der Notwendigkeit, an sich selbst zu arbeiten.

Wie lange kann man uns noch ohne Bezahlung quälen?
Buzilo (der Schelm)

Nach Plan geboren, nach Plan geheiratet,
nach Plan ins Gefängnis geraten.
(Buzilo)

Der Flucht-Plan aus dem Gefängnis des Leidens

Wir hoffen, dass wir Ihnen mit der Begrifflichkeit des Gefängnisses unser Anliegen verständlich machen können. Wie lange wollen Sie noch in diesem Gefängnis leben? Ist es Zeit, dieses Gefängnis zu verlassen?

Wir bieten Ihnen vier **Werkzeuge** an. Indem Sie lernen diese Werkzeuge zu beherrschen, werden Sie dieses Gefängnis nicht nur verlassen, sondern auch bedeutend **an Weisheit gewinnen**. Diese Werkzeuge sind unverzichtbare Eigenschaften eines weisen Menschen:

1. Aufmerksamkeit darauf, was ist.

2. Zulassen, was ist.

3. Eins-Sein mit dem, was ist.

4. Die Losgelöstheit von dem, was das Leben uns nehmen kann.

Als „qualitatives Geschenk" erhalten Sie zusätzliche Kräfte zum Erwachen, Einflussnahme auf Ereignisse, höhere Fähigkeiten und dergleichen.

Die „Aufmerksamkeit darauf, was da ist" ist das führende und wichtigste Werkzeug. Ohne seine Beherrschung ist es unmöglich, die Instrumente 2, 3 und 4 zu meistern.

Es sollte beachtet werden, dass die Benennungen der Werkzeuge nicht zu 100% mit ihrem Inhalt übereinstimmen, trotzdem begünstigen sie das Merken und Behalten des folgenden Materials.

Versuchen wir nun diese Werkzeuge und Fähigkeiten zu spüren.

In kurzer Form deren Inhalt:

1. Aufmerksamkeit auf das, was ist

Ohne Aufmerksamkeit ist es nicht möglich, sich aus dem Leiden zu befreien oder überhaupt irgendetwas zum Besseren zu wenden. Es ist wünschenswert, dass Sie zur **Achtsamkeit selbst** werden.

Stellen Sie sich vor, Sie befinden sich gerade in einem Zustand anhaltender, ununterbrochener Achtsamkeit.

Was genau fühlen Sie und was spüren Sie dabei?

2. Zulassen, was ist

Das bedeutet, dass Sie das Leben und die Existenz wie ein **Schöpfer** betrachten (Perspektive von außen) und nicht gegen das sind: gut oder schlecht, schön oder hässlich, Krieg oder Frieden, Engel oder Dämonen usw. Gleichzeitig ist es wünschenswert, dabei den Gedanken vorzustellen, dass alles, was existiert seine nützliche Seite und Berechtigung hat, ansonsten würde es nicht existieren.

Stellen Sie sich nun vor, dass Sie in einem Zustand sind, in dem Sie alles zulassen, was ist!

Was genau fühlen Sie und was spüren Sie dabei?

3. Einigkeit mit dem, was ist

Nun stellen Sie sich vor: Alles, was existiert – das sind Sie! Die Menschen, die Lebewesen, die Wolken, der Himmel, die Sterne, das Universum …

Oder Sie stellen sich vor, Sie sind eine vergängliche Welle auf dem Ozean des Lebens, die sich endlich daran erinnert, dass sie untrennbar mit diesem Ozean verbunden ist.

Sie und der Ozean des Lebens sind eins!

Die Kraft des Ozeans – das ist Ihre Kraft!

Was genau fühlen Sie, und was genau spüren Sie dabei?

4. Ablösung von dem, was das Leben Ihnen nehmen kann

Was bedeutet es, losgelöst zu sein?

Stellen Sie sich vor, Sie waren einmal eine wohlhabende Person und hatten eine ziemlich einflussreiche Position in der Gesellschaft. Aufgrund unvorhergesehener unglücklicher Umstände sind Sie zum armen Vagabunden geworden. Dennoch sind Sie darüber nicht sonderlich verärgert, sondern leben unter den neuen Umständen weiter so effizient wie möglich.

Das ist **Ablösung, Distanzierung**!

Was genau fühlen Sie, und was spüren Sie dabei?

Hast dich selbst eingemauert (im Gefängnis des leidens),
und nun willst du fliehen? – Gut so!
(Buzilo)

Umsetzung des Fluchtplans

1. Aufmerksamkeit auf das, was ist

In der Psychologie werden zwei Arten von Aufmerksamkeit unterschieden: die unwillkürliche Aufmerksamkeit (mechanisch, automatisch – selbst eine Kakerlake verfügt darüber) und die willkürliche Aufmerksamkeit (entsteht aus dem Willen heraus, also absichtlich).

Der Bereich, der für willentliche Achtsamkeit und für die damit verbundene Kontrolle und Selbstregulation zuständig ist, befindet sich in den Frontallappen der Großhirnrinde (präfrontaler Kortex). Das Vorhandensein dieser „Willenszone" ermöglicht es einer Mensch, sich selbst und die Welt um sie herum nach eigenem Ermessen zu verändern. Deshalb ist die Entwicklung willentlicher Aufmerksamkeit die Grundlage dafür, um die Flucht aus dem „Gefängnis des Leidens" zu realisieren.

Die Menschen, die mit der willentlichen Aufmerksamkeit arbeiten, suchen mindestens seit dem Erscheinen des Rigveda (1700 Jahre v. Chr.) nach derartiger Befreiung. Es gibt sehr viele Schriften zu diesem Thema. Allein nur an wissenschaftlichen Arbeiten zu diesem Thema gab es bis 2025 etwa 1300. In diesen Arbeiten finden wir verschiedene Benennungen und Modifikationen der Manifestation willentlicher (absichtlicher) Aufmerksamkeit. Dies sind Bewusstsein, Gewahrsein, Wachsein, Meditation, Wachsamkeit, Gelassenheit, Konzentration, Beobachtung, Anteilnahme, Gesammeltsein, Präsenz, Achtsamkeit und Shikantaza (die Fähigkeit des Meisters, sich selbst zu beherrschen) usw.

Lassen Sie sich von diesen Begriffen nicht abschrecken – all ihnen liegt die willentliche (absichtliche) Aufmerksamkeit zugrunde.

Zum Thema der Entwicklung willentlicher Aufmerksamkeit hat uns seinerzeit besonders das Buch „Yoga-Sutren" von Patanjali (2. Jahrhundert v. Chr.) sowie „Raja-Yoga" in der Interpretation von Ramacharaka beeindruckt.

Das Hauptziel, das in den „Yoga-Sutren" und „Raja-Yoga" dargelegt wird, ist die Erlangung vollständiger Kontrolle über den Geist (Gedanken, Emotionen, Träume, Triebe), wodurch der Mensch höhere Bewusstseinszustände erreicht (die „Gefängnis des Leidens" verlässt). All diese Errungenschaften sind unmöglich ohne eine beständige willentliche Achtsamkeit, die nichts anderes ist als das „Wachet zu jeder Zeit!" Jesu Christi.

Die meisten erwachten Lehrer, die wir kennen, erwachten kurz nachdem sie einen Zustand ununterbrochener Achtsamkeit erreicht hatten. **Folglich ist das Erwachen ein Zustand ununterbrochener Achtsamkeit für jeden gegebenen Moment der Existenz** (ständige Aufmerksamkeit, kontinuierliche Präsenz).

Laut Patanjali (einem Raja-Yoga-Lehrer) sowie anderen Lehrern, die das Erwachen erreicht haben, behält eine erwachte Person nach dem Tod des physischen Körpers ihr persönliches Bewusstsein bei.

Natürlich fällt es einem gewöhnlichen, materialistisch gesinnten Menschen schwer, das zu glauben.

Aber man muss es nicht glauben! Es genügt zu wissen, dass eine solche Überzeugung unserem Gemütszustand zuträglich ist.

Das Fortbestehen des persönlichen Bewusstseins nach dem Tod ist an sich eine transzendente Motivation und kann viele Menschen dazu inspirieren, das Werkzeug der ununterbrochenen Achtsamkeit zu meistern.

Eine weitere Möglichkeit, der im „Yoga-Sutra" besondere Aufmerksamkeit gewidmet wird, ist das Erlangen von Siddhis (psychischen und magischen Kräften) als Ergebnis von Übungen in beständiger und ununterbrochener Konzentration der Aufmerksamkeit.

Im „Yoga-Sutra" wird auch beschrieben, welche Siddhis eine Person in Abhängigkeit vom Objekt der Konzentration erlangen kann. Die Autoren haben sich in der Praxis davon überzeugt, dass diese Aussage der Realität entspricht – vorausgesetzt, dass die kontinuierliche Konzentration der Aufmerksamkeit drei Tage lang ohne Schlaf aufrechterhalten wird. Möge dies eine zusätzliche Motivation sein, das Werkzeug der ununterbrochenen Achtsamkeit zu meistern!

Das Buch „Raja-Yoga" von Ramacharaka hat unser Verständnis davon, wer wir wirklich sind, wesentlich beeinflusst. Wie ein roter Faden zieht sich durch das Buch die Vorstellung, dass unser Körper, unsere

Empfindungen, Gedanken, Emotionen und Träume nicht unser wahres „Ich" sind, da sie als Objekte der Beobachtung erscheinen können. Das wahre „Ich" ist vielmehr der Beobachter selbst – reine Achtsamkeit.

Wenn unser wahres „Ich" und die damit verbundenen Erinnerungen ausgeschaltet oder unterdrückt sind, befinden wir uns tatsächlich in einem Zustand des Schlafes. Daraus ergeben sich unsere psychischen und körperlichen Probleme.

„Und er kam zu seinen Jüngern und fand sie schlafend" (Matthäus 26, 40).

Aus der Sicht Gurdjieffs stellt ein gewöhnlicher Mensch ein Gespann dar: Pferde (Emotionen), ein betrunkener Kutscher (Verstand), ein Fuhrwerk (Körper) und ein tief schlafender Meister (Bewusstsein und Achtsamkeit) im Inneren. Letztendlich leidet die ganze Besatzung, weil die Pferde den Wagen mitsamt dem darin schlafenden Meister ziellos und willkürlich über Schlaglöcher und unwegsames Gelände schleppen.

Die Aussagekraft dieses Bildes wird durch einen Lehrsatz der Systemtheorie bestätigt. Die Essenz dieses Theorems besagt: Wenn ein System kein Kontrollzentrum besitzt, wird es unweigerlich im Chaos enden und letztlich nicht überleben können. Unser Körper verfügt über ein solches Steuerungszentrum – das zentrale Nervensystem. Doch das Kontrollzentrum der psychischen Funktionen (Instinkte, Verstand, Emotionen, Träume, Neigungen usw.) befindet sich bei den meisten Menschen in einem embryonalen Zustand. Was stellt dieses Zentrum dar?

Hier sind einige Ansichten zu diesem Thema aus der Welt der Psychologie:

P. W. Simonow, der bedeutendste Spezialist für die Prognose von Zuständen des menschlichen Gehirns, glaubte, dass dieses Zentrum der „Meister der psychischen Funktionen" sei und aus physiologischer Sicht das „dritte Signalsystem" darstelle.

Roberto Assagioli, der Begründer der Psychosynthese, nannte dieses Zentrum im Menschen das „höhere Selbst".

Erwachte Mystiker (z. B. Ramana Maharshi, Sri Punja, Robert Adams, der Avatar Kalki, Ramesh Balsekar, Ken Wilber u. a.), die dieses Zentrum verwirklicht haben und zu erwachten Wesen wurden, bestätigen, dass dieses Zentrum die Verkörperung des unendlichen kosmischen Bewusstseins im menschlichen Wesen ist.

Um zu verdeutlichen, worum es hier geht, bieten wir die folgende Allegorie an: Stellen Sie sich vor, Ihre Fähigkeit, aufmerksam zu sein, ist wie eine elektrische Glühbirne, die mit dem „universellen Kraftwerk" verbunden ist – jenem Kraftwerk, das das Bewusstsein aller Lebewesen nährt.

Wir haben die Möglichkeit, diese Fähigkeit nach Belieben einzuschalten und so die Aktivitäten der psychischen Funktionen zu beleuchten, energetisch zu nähren und zu steuern. Sofort besteht die Möglichkeit, sich mit dieser Glühbirne und mit dem universellen Kraftwerk samt seinen unbegrenzten energetischen Ressourcen unmittelbar zu identifizieren. Da der Mensch diese Möglichkeiten nicht nutzt, ist er gezwungen, „in einem Gefängnis des Leidens" – ohne Licht – zu leben.

Von den modernen wissenschaftlichen Arbeiten zum Thema der Entwicklung der Achtsamkeit erschien den Autoren die Arbeit der Neurobiologen Richard Davidson und Daniel Goleman als die grundlegendste: „Veränderte Wesenszüge (Altered Traits). Wie Meditation unseren Geist, unser Gehirn und unseren Körper verändert". In diesem Buch werden Ergebnisse aus klinischen Untersuchungen und Laborstudien zu verschiedenen Meditationsformen dargestellt.

Wenn Meditation bzw. das Praktizieren der Achtsamkeit nicht auf das Erreichen höherer Bewusstseinszustände abzielt, sondern lediglich zur Stressreduktion und zur Erhaltung eines guten seelischen Gleichgewichts praktiziert wird, kann sie bis zu einem gewissen Grad unsere psychische und physische Gesundheit fördern.

Es gibt verschiedene Formen der kontinuierlichen Fokussierung willentlicher Aufmerksamkeit. In Davidsons Laboratorien wurde auch eine gründliche Untersuchung der Wirkungen der „Meditation des Bewusstwerdens" von John Kabat-Zinn auf das menschliche Gehirn durchgeführt (*Buch „Mindfulness-based stress reduction, MBSR"*). Diese ist mittlerweile in der Medizin in Amerika und Europa weit verbreitet. Im Kern dieser Meditation liegt **nicht wertendes bewusstes Registrieren** dessen, was im gegebenen Moment ins Feld unserer Wahrnehmung kommt (Empfindungen, Gedanken, Bilder usw.). Diese Meditation wird in einer klinischen Umgebung täglich bis zu 45 Minuten lang durchgeführt. Ein umfassenderes Verständnis und Informationen über den Ursprung dieser Meditation kann man in dem Buch von John

Kabat-Zinn „Wohin du auch gehst, du bist bereits dort. Meditation der Fülle“ finden.

Die Forschung offenbarte einen unbestrittenen Vorteil dieser Meditation. Das Immunsystem der Praktizierenden wurde um 5-6 % stärker aktiviert. Viele Prozesse im Gehirn wurden stabiler und koordinierter.

Was glauben Sie? Wie wird das Ergebnis sein, wenn Sie die erwachten Meister und ihre Gehirnaktivitäten in den entsprechenden Labors untersuchen?

Eine solche Aufgabe war schon immer der Traum von Davidson und seinem Team. Aber es war sehr schwierig, ihn vollständig zu verwirklichen. Erst im Jahre 2002 erschien, mit Unterstützung von Dalai Lama, der erste erwachte Yogi im Labor. Die Ergebnisse der Studie überraschten die wissenschaftliche Welt. Sie wurden in 1100 wissenschaftlichen Artikeln beleuchtet. Die Intensität der Gehirnaktivität dieses Yogis beim Aktivieren seiner Aufmerksamkeit übertraf die Aktivität des Gehirns gewöhnlicher Menschen (bei einer ähnlichen Aktivierung) ungefähr um das 25-fache.

Im Jahre 2015 wurden weitere 21 erwachte Yogis untersucht. Dabei wurde es deutlich, dass es kein Einzelfall war. Denn die Ergebnisse der Studie waren ähnlich.

Außerdem wurde festgestellt, dass die Alterung des Gehirns dieser Yogis deutlich verlangsamt war, und dass es fast unmöglich war, sie aus dem Zustand des Gleichgewichts und aus lebensbejahender Stimmung heraus zu bringen. Das sind diejenigen, die das „Gefängnis des Leidens“ wirklich verlassen haben!

Wie Sie sehen, ist das Spielzeug namens **„Entwicklung der stetigen Achtsamkeit“ (“Developing Continuous Mindfulness“)** mehr als wertvoll. Dabei schenkt es uns das Leben völlig umsonst. Nimm und nutze es!

Praktizieren

Wir hoffen nun, dass Sie ausreichend inspiriert und bereit dafür sind, um mit der Entwicklung Ihrer Achtsamkeit zu beginnen. Welche Meditation oder welche Art zu Praktizieren aus dem ganzen Angebot sollten wir dafür wählen?

Aus der großen Vielfalt an Praktiken für die Entwicklung willentlicher Achtsamkeit bieten wir Ihnen eine Methode an, die am wenigsten **Energie braucht, leicht verständlich, überall und jederzeit angewendet werden kann. Außerdem ist sie maximal effizient**. Dieses Üben und die Lebensweise sind als das **Praktizieren der ununterbrochenen Achtsamkeit** (kontinuierliche Präsenz) bekannt.

Bei diesem Praktizieren braucht man keine Kräfte und Energien darauf zu verschwenden, eigene Gedanken und Emotionen zu verfolgen, den Fluss mentaler und psychischer Prozesse zu registrieren und zu kontrollieren, Bilder zu visualisieren usw. Die Kräfte werden nur dafür verwendet, um das Brennen der „**Kerze der Präsenz**" aufrecht zu erhalten.

Dieses Praktizieren wird nun in folgender Reihenfolge (Algorithmus) umgesetzt:

1) Beim Ausüben einer leichten Tätigkeit richten wir die Konzentration der willentlichen Aufmerksamkeit auf irgendein Objekt (beim Spazieren, TV schauen usw.). Das einfachste Objekt ist die **Atmung** (Wahrnehmung des Einatmens und des Ausatmens, und das Heben und Senken der Brust).

2) Nach 5-10 Minuten der fokussierten Achtsamkeit verlassen wir das Objekt der Konzentration und bleiben in einem Zustand der Einbeziehung willentlicher Aufmerksamkeit. Von diesem Zustand wird nur eines verlangt: Eingeschaltet zu sein. Dieser Zustand der **Achtsamkeit** wird **Anwesenheit** oder **Gewahrsein** genannt. **Die Glühbirne ist an**!

3) Wir erhalten den Zustand der Präsenz „Brennen der Glühbirne" aufrecht, was auch immer wir tun oder denken. Natürlich, mangels Erfahrung wird die Glühbirne ausgehen. Wir schalten sie jedoch immer wieder ein, und wieder, und wieder…, solange bis der Zustand der Präsenz für uns zu einem natürlichen Zustand wird. Dieser Lern-Prozess kann zwischen 3 Monaten und mehreren Jahren dauern. Die Umstrukturierung der Gehirnstrukturen ist keineswegs eine schnelle Sache.

4) Wir identifizieren uns mit dem Zustand der Präsenz, mit Hilfe des Gedankens: **Ich bin – Gegenwart**.

Mit der Auflösung unseres kleinen „Ichs" wird ein beträchtlicher Anteil des Leidens und der psychischen Probleme verschwinden.

Höchstwahrscheinlich wird diese Auflösung ohne jede Anstrengung automatisch erfolgen.

5) Wir erweitern die Präsenz so weit wie möglich mit Hilfe des Gedankens:

„Ich bin eine stille, **allumfassende Präsenz"**. Auf diese Art verbinden wir uns mit den unendlichen Energien des **Allgegenwärtigen Bewusstseins** und verlassen dadurch auf natürliche Weise das „Gefängnis des Leidens".

Übrigens kann man versuchen, gleich mit dem fünften Punkt anzufangen.

Zum Abschluss dieses Abschnitts ist es sinnvoll, die **Vorteile** dieser Praxis der ununterbrochenen Achtsamkeit noch ein Mal zu benennen:

a) leichte Verfügbarkeit der Praxis der ununterbrochenen Achtsamkeit für jedermann (entwickelt oder nicht entwickelt, jung oder alt, reich oder arm, gut oder schlecht);

b) Befreiung von Leiden, psychische Genesung und psychische Unverwundbarkeit des Selbstbewusstseins;

c) Erlangen von bestimmten Siddhis (magische Fähigkeiten);

d) Schärfung des Gedächtnisses und gesteigerte Fähigkeiten für das weitere Lernen und die Entwicklung;

e) eine bedeutsame Verlangsamung der Gehirnalterung;

f) Anbindung an die Informationen der Sphäre des höheren Bewusstseins (aus der Erfahrung der transpersonalen Psychologie);

g) Schutz vor Launen des Schicksals und Hilfe seitens höherer Mächte;

h) Bewahrung des Bewusstseins nach dem Tod des physischen Körpers (möglich);

Fazit:
Zünde deine Glühbirne an und lass sie nicht ausgehen.
Die Befreiung kommt von alleine!

2. Zulassen, was ist

Nachdem Sie das oben Dargelegte gelesen haben, kann es so aussehen, als wäre es überhaupt nicht schwierig, das Gefängnis des Leidens zu verlassen. Nun, Diejenigen, die Erfahrung beim Entwickeln

von ununterbrochener Achtsamkeit haben, wissen, wie schwierig es ist, dies zu realisieren.

Es braucht eine enorme Menge an Willen, um unsere Glühbirne des Bewusstseins ständig am Brennen zu halten. Warum solche Schwierigkeiten?

Die Sache ist die: Die „ungebildeten Programmierer" haben uns dafür programmiert, vor Allem nach vergänglichen, verwundbaren Werten zu leben. Dabei beschäftigt sich unser Verstand ununterbrochen damit, diese unechten Werte zu nähren und zu pflegen.

Im Falle des Zusammenbruchs dieser Werte (oder sogar eines möglichen Zusammenbruchs) reagiert unsere emotionale Sphäre schmerzhaft auf Misserfolge und Verluste, während unser Verstand ständig mit der Aufrechterhaltung dieser Werte beschäftigt ist.

Die Mechanismen emotionaler Reaktionen auf diese Werte sowie die Mechanismen des kontinuierlichen „Denkens" wurden zum tiefen Automatismus gebracht. Meistens absorbieren sie die Energie unseres wahren „Ich" (unserer Achtsamkeit) vollständig. Darum gelingt der Versuch, unser wahres „Ich" auf den Thron zu setzen, nur für kurze Zeit.

Damit es leichter gelingt, sich die Fähigkeit eines Zustands der ununterbrochenen Achtsamkeit anzueignen, ist es wünschenswert, die **Mechanismen des schmerzhaften Reagierens auf Probleme** aus unseren vergänglichen Werten bis zu einem gewissen Grad abzuschwächen.

Je ruhiger und ausgeglichener wir sind, desto leichter fällt es uns ununterbrochene Achtsamkeit zu üben.

Wir führen die verfügbaren Möglichkeiten zur Lösung dieses Problems an.

Die erste Möglichkeit liegt im Glaubenssatz „**Zulassen, was ist**". (Synonyme für das Wort „Erlaubnis" sind „Zustimmung", „Demut", „Akzeptanz" oder „Annahme", „Duldung" oder „Nicht-Widerstehen", „Sanftmut" und „Gelassenheit").

Die Bedeutung dieses Satzes ist wie folgt: Wir schauen dem Schöpfer gleich, **von der Seite** auf das Leben und die Existenz, und wir sind nicht gegen das, was existiert, ob gut oder schlecht, wunderschön oder hässlich, Krieg oder Frieden, Engel oder Dämonen, Tod, Wahrheit oder Lügen, Ungerechtigkeit usw.

Falls es nicht so gut gelingt, kann man gleichzeitig diese Idee mit der Vorstellung verbinden, dass alles was existiert, **seine nützliche Seite hat**, sonst würde es nicht existieren.

Derart verallgemeinerndes Denken reduziert um einiges unser Umher-Irren und erleichtert uns dadurch das Praktizieren der ununterbrochenen Achtsamkeit.

Und nun lasst uns vom Himmel auf die Erde hinabsteigen.

In der Welt der spirituellen Suche gibt es seit Urzeiten zwei verwandte Einstellungen, die uns dabei helfen, entspannter und ruhiger zu werden:

1) Die bedingungslose Akzeptanz dessen, was wir nicht ändern können oder was äußerst schwierig zu ändern ist.

Was ist daran so schwierig? Für ein Tier ist das wirklich nicht schwer. Obwohl ein Mensch versteht, dass er die überwältigende Anzahl an Dingen nicht ändern kann, empfindet er dennoch einige Unbehagen, zum Beispiel Trauer und Sehnsucht aufgrund der Unmöglichkeit, die Planeten unserer Galaxie zu besuchen, in die Vergangenheit und in die Zukunft zu reisen, in einem gesunden Körper ein paar Millionen Jahre zu leben usw. Viele Ereignisse können uns ärgern und verunsichern: das Wetter, das Bellen von Hunden, die Zudringlichkeit von Fliegen, die Form der Nase eines anderen, bestimmte Gerüche usw. Am meisten ärgern uns normalerweise einige tief verwurzelte Charaktereigenschaften bestimmter Menschen. Dabei verstehen die meisten von uns nicht, dass es fast unmöglich ist, den Charakter einer nahe stehenden Person zu verändern. Trotzdem setzen sich diese Versuche ein Leben lang fort. Dabei versucht jeder, seine Angehörigen nach Belieben zu ändern, und während dessen verliert er sinnlos Zeit, Kräfte und Energie.

2) Das Fehlen jeglicher Abneigung gegen jene notwendigen Anstrengungen, durch die wir unsere Positionen im Leben erhalten, schützen und erweitern.

Das sind Bemühungen, um die eigene Gesundheit zu erhalten, Ordnung im Alltag zu schaffen, sich weiter zu entwickeln etc. Ohne den Kampf gegen Krankheiten, Alterung, Ungerechtigkeit, Kriminalität usw. geht es nicht, wenngleich wir ihnen im philosophischen Sinne ein Recht zum Existieren geben.

Verfolgen Sie den Widerstand gegen Ihre erforderlichen Bemühungen und beseitigen Sie diesen Widerstand**.**

„Da es getan werden muss, werde ich es tun, ohne Stress, leicht und frei!"

Um den inneren Widerstand gegen unsere Bemühungen zu beseitigen, gibt es ein bekanntes Mantra: „ICH ERGEBE MICH, ICH ERGEBE MICH!"

Versuchen Sie alle Ihre Bemühungen mit diesem Mantra („Ergib dich, ergib dich!") beim Aufrechterhalten Ihrer **ununterbrochenen Achtsamkeit** zu begleiten. Wir hoffen, Sie haben nun entdeckt, dass es dadurch viel einfacher wurde zu praktizieren.

Der wichtige Faktor, der Angst und Unruhe verringert, ist auch das Erreichen der **kontinuierlichen Präsenz** in unserem Leben**.**

Wenn Sie den Schwerpunkt Ihres Lebens auf diesen unverwundbaren Wert verlegen, werden die Sorgen um alle vergänglichen Werte erheblich gemildert. Eine derartige Lösung vieler Probleme ist auf bemerkenswerte Weise im Kindergedicht von Georgij Oster reflektiert:

Jede Kleinigkeit kann zum Hauptgeschäft Ihres Lebens werden,
Sie müssen nur fest daran glauben, dass es nichts Wichtigeres als dies gibt.
Und dann werden weder Kälte noch Hitze Sie daran hindern,
Erstickend vor Freude sich mit Unsinn zu beschäftigen.

Neben den oben genannten Methoden zur Befreiung von übermäßiger Anspannung und Unruhe gibt es weltweit eine Vielzahl unterschiedlicher psychophysischer Techniken und Methoden zu diesem Thema. Sie können diese in der entsprechenden Literatur kennen lernen. Unserer Ansicht nach haben wir die wesentlichen und völlig genügenden Methoden ausgewählt, die es Ihnen erleichtern, die ununterbrochene Achtsamkeit zu erreichen.

Zum Abschluss dieses Abschnitts möchten wir anmerken, dass einige der erwachten Lehrer denken, dass das Wichtigste beim spirituellen Suchen das Erreichen der größtmöglichen Ruhe ist; die Befriedung und Versöhnung (Mit-Schöpfung), die Stille, das Nirwana oder das Nichts.

Wer also ist derjenige, der diese Stille oder das Nirwana wahrnimmt (bewusst)?

Vielleicht ist er der Ursprung aller Dinge?

3. Eins-Sein mit dem, was ist

Nehmen wir an, dass Sie bereits ruhiger geworden sind. Aber es bleibt weiterhin sehr schwer, sich ständig in einem Zustand **ununterbrochener Achtsamkeit** zu befinden.

Dies liegt höchstwahrscheinlich daran, dass Sie hauptsächlich Präsenz (ununterbrochene Achtsamkeit) nur **für sich selbst** üben.

In diesem Fall gleichen Sie einer Zelle im Organismus, die den Organismus vergessen hat und hauptsächlich nur für sich selbst arbeitet. Der Organismus ist natürlich nicht daran interessiert, eine Zelle zu „füttern", die ihm wenig Nutzen bringt. Dadurch fehlt einer solchen Zelle offensichtlich die Energie für einen Quantensprung ihres eigenen Erwachens.

Deswegen ist es wünschenswert, nicht zu vergessen, dass wir nicht getrennt von der Welt existieren können. Wir sind immer ein integraler Bestandteil eines größeren Ganzen, etwas größerem als wir selbst – Gesellschaft, Nation, Staat, Planet, der Geist der Schöpfung usw. Und indem wir für den „Organismus" dieses Ganzen arbeiten, erhalten wir von ihm die entsprechende Energie.

Es fällt uns viel leichter, ununterbrochene Achtsamkeit zu praktizieren, wenn diese beispielsweise uns nahe stehenden Menschen und dem Planeten gewidmet ist. Dabei sollte das Praktizieren von dem folgenden Gedanken begleitet sein, *dass ich ein integraler Bestandteil der Menschheit bin, und wenn ich erwacht bin, so dann wird die gesamte Menschheit davon noch mehr erwachen. Und wann ich das „Gefängnis des Leidens" verlasse, dann werde ich mit meiner Erfahrung des Erwachens bis zu einem gewissen Grad dazu beitragen, das Leiden aller Wesen im Universum zu mindern. Dann teile ich meine Erfahrung der Befreiung mit denen, die sich noch in Gefangenschaft befinden.*

Wir möchten anmerken, dass eines der grundlegenden Ziele des Buddhismus darin besteht, nicht nur sich selbst vom Leiden zu befreien, sondern auch allen Wesen im Universum dabei zu helfen!

Ein weiterer Grund für die energetische Isolation kann das Gefühl und der Gedanke darüber sein, dass das „Ich" durch meinen physischen Körper von der Welt getrennt ist.

Um dieses Missverständnis zu korrigieren, sollten wir verstehen, dass der physische Körper und alle seine Bestandteile nicht von uns erschaffen wurden. Folglich haben wir unrechtmäßig uns diesen Körper „illegal angeeignet". Der Körper gehört zuallererst der Natur, dem Leben, dem Universum oder dem Höheren Geist.

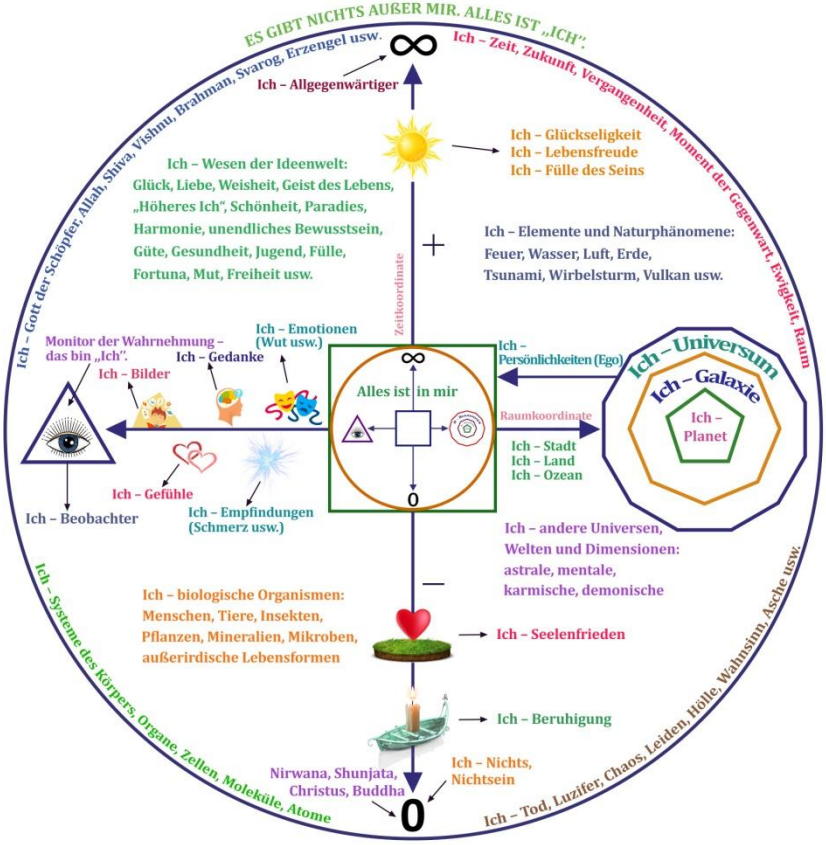
Denken Sie deshalb so oft wie möglich daran, dass Sie nicht nur eine vorübergehende Manifestation des Universums sind, sondern auch das Universum selbst, das durch Sie hört, sieht, fühlt und handelt.

Als ein anderes ähnliches Praktizieren der *Einheit mit der Welt* kann ein Gefühlsgedanke dienlich sein, dass alles, was Sie hören, sehen und fühlen, Sie selbst sind. Zum Beispiel, wenn Sie spazieren gehen, stellen Sie sich vor, dass die Straße eine Verlängerung Ihrer Beine ist, der umgebende Raum eine Verlängerung Ihres Körpers ist und dann weiterhin der Planet, der Himmel, die Sterne usw. das alles sind Sie. Vermeiden Sie dabei Objekte, die im Sterben liegen oder Zerstörung tragen!

Was können wir Ihnen sonst noch in Bezug auf die Einheit mit dem Leben anbieten?

In der Welt der spirituellen Entwicklung wird zu diesem Thema die *Kultivierung der folgenden Zustände* angeboten: Dankbarkeit, Wohlwollen, Anteilnahme, Güte, Brüderlichkeit, Sympathie, Mitgefühl, Barmherzigkeit, Empathie, Menschlichkeit, Freundlichkeit, **Sinneswissen**, Sensibilität, der Zustand von Auflösung im Objekt (dhyana), der Zustand der bedingungslosen Liebe, der Prozess der Eingewöhnung in die Rolle (Kunst des Schauspielens) etc.

WER IST „ICH''?


ES GIBT NICHTS AUßER MIR. ALLES IST „ICH".
Ich – Gott der Schöpfer, Allah, Shiva, Vishnu, Brahman, Svarog, Erzengel usw.
∞
Ich – Allgegenwärtiger
Ich – Zeit, Zukunft, Vergangenheit, Moment der Gegenwart, Ewigkeit, Raum
Ich – Glückseligkeit
Ich – Lebensfreude
Ich – Fülle des Seins
Ich – Wesen der Ideenwelt:
Glück, Liebe, Weisheit, Geist des Lebens,
„Höheres Ich", Schönheit, Paradies,
Harmonie, unendliches Bewusstsein,
Güte, Gesundheit, Jugend, Fülle,
Fortuna, Mut, Freiheit usw.
+
Ich – Elemente und Naturphänomene:
Feuer, Wasser, Luft, Erde,
Tsunami, Wirbelsturm, Vulkan usw.
Zeitkoordinate
Monitor der Wahrnehmung –
das bin „Ich".
Ich – Bilder
Ich – Gedanke
Ich – Emotionen
(Wut usw.)
∞
Alles ist in mir
0
Ich –
Persönlichkeiten (Ego)
Ich – Universum
Ich – Galaxie
Ich –
Planet
Raumkoordinate
Ich – Stadt
Ich – Land
Ich – Ozean
Ich – Gefühle
Ich – Beobachter
Ich – Empfindungen
(Schmerz usw.)
Ich – andere Universen,
Welten und Dimensionen:
astrale, mentale,
karmische, demonische
–
Ich – biologische Organismen:
Menschen, Tiere, Insekten,
Pflanzen, Mineralien, Mikroben,
außerirdische Lebensformen
Ich – Seelenfrieden
Ich – Beruhigung
Ich – Nichts,
Nichtsein
Nirwana, Shunjata,
Christus, Buddha
0
Ich – Systeme des Körpers, Organe, Zellen, Moleküle, Atome
Ich – Tod, Luzifer, Chaos, Leiden, Hölle, Wahnsinn, Asche usw.

Bitte nicht erschrecken. Es ist unmöglich, die Unermesslichkeit zu begreifen! Um die von uns angebotenen Ziele zum Beseitigen von Leiden zu erreichen, genügt es völlig, die folgenden einfachsten Zustände der Einheit mit dem Leben zu kultivieren: **Dankbarkeit, Wohlwollen und zeitweise Anteilnahme**.

Nichts ist einfacher als gewöhnliche **Dankbarkeit**! Zumindest für die Tatsache, dass die Existenz uns das Leben geschenkt hat, oder dafür, dass es eine Möglichkeit gibt, diese Welt und ihre Geschöpfe zu erfahren. Oder dafür, dass uns das Leben lehrt, wie man weiser werden kann usw. Im Judentum zum Beispiel glaubt man daran, dass alle wertvollen Eigenschaften eines Menschen das Ergebnis seiner Dankbarkeit sind (gegenüber dem Schöpfer, der Natur, den Eltern und Lehrern).

Es gibt nichts Einfacheres, als **wohlwollend und freundlich** zu sein. Es ist überhaupt nicht schwer, seiner Vertrauensperson, seinem Land, seinem Planeten usw. Gesundheit, Wohlbefinden und der Menschheit die Weisheit zu wünschen.

Es gibt nichts kompliziertes daran, einem Geschöpf, einer Pflanze oder einem Menschen in einem kritischen Moment eine helfende Hand anzubieten.

Und was ist mit der Kultivierung von bedingungsloser Liebe und Mitgefühl?

Das Mitgefühl und die bedingungslose Liebe vollständig zu kultivieren, wie es in einigen Richtungen des Buddhismus, des Christentums oder der verschiedenen Esoterikschulen vorgeschlagen wird, ist unserer Ansicht nach nur beim Vorhandensein vom richtigen Maß an Weisheit und Wachsamkeit nützlich. Andernfalls wird ein unbezwingbarer Wunsch **zu jeder Zeit** „alle zu retten und allen zu helfen" außer Schaden nichts Gutes bringen.

Zum Abschluss dieses Abschnitts möchten wir Ihre Aufmerksamkeit darauf lenken, dass wir beim Thema „Befreiung aus dem Gefängnis des Leidens" ganz deutlich betonen, wie die **ununterbrochene Achtsamkeit** (im ersten Unterabschnitt beschrieben) mit dem Übergang **zu einer allumfassenden Präsenz** zu erreichen ist. Während einige der erwachten Lehrer nur das Mitgefühl und die bedingungslose Liebe betonen.

Die Begründung für unsere Wahl lautet, wie folgt:

Wenn jener erwachte Mensch Mitgefühl oder bedingungslose Liebe erfährt, dann stellt sich die Frage – wer ist Derjenige in ihm, der all diese Erfahrungen wahrnimmt? Natürlich ist dies Derjenige, der immer IST, der die kontinuierliche PRÄSENZ ist.

4. Loslösung von dem, was das Leben Ihnen nehmen kann

Ein weiterer Grund, der das Erreichen ununterbrochener Achtsamkeit behindert, sind unsere **übermäßigen Eigensinne** und Bindungen.

Eine der grundlegenden Lehren im Buddhismus ist das Erreichen der Loslösung von allem in der Welt, einschließlich der Bindung an das Leben und sogar an die Loslösung selbst.

In unserem Fall besteht keine Notwendigkeit, alle Arten von Bindungen loszuwerden, deren Anzahl astronomisch groß sein kann. Ebenfalls besteht keine Notwendigkeit, alle Bindungen vollständig zu entfernen. Es reicht aus, ihren Griff so weit zu lockern, dass es kein großes Hindernis mehr dafür darstellt, den Zustand der ununterbrochenen Achtsamkeit aufrecht zu erhalten!

Nehmen Sie zum Beispiel solche Werte, wie Geld und Dokumente. Ein gewisser Grad der Verbundenheit zu diesen Werten muss bei uns vorhanden sein! Stellen Sie sich vor, Ihnen wurde Geld zusammen mit Dokumenten gestohlen. Natürlich werden Sie sehr verärgert sein. Ein Weiser wird auch verärgert sein, aber nur leicht – und diese Frustration wird für ihn ein Hinweis darauf sein, dass diese Werte nicht sicher behütet waren. Er wird die entsprechenden Schlussfolgerungen ziehen und eine unbedeutende Verstimmung wird in ein paar Minuten aufhören.

Und wie lange werden Sie verärgert und verstimmt sein?

Wir haben keine Chance, alle Werte aufzuzählen, an denen wir vielleicht hängen und die uns das Leben nehmen kann. Wir führen nur die Höchstwahrscheinlichen auf. Dies sind materielles Wohlergehen, Gesundheit, Familie und Verwandte, Stellung in der Gesellschaft, Größe und Ambitionen unseres Egos, Bequemlichkeit, körperliche Genüsse, Freunde, Freiheit von Zwang, Reinheit, Wahrhaftigkeit, Sauberkeit und

Ordnung, Gerechtigkeit, Anerkennung anderer, Sparen für Reserve, Menschen dienen usw.

Alle aufgeführten Werte hängen nicht **vollständig** von unserem Willen ab und deswegen kann mit ihnen alles passieren. Wir nennen sie „**verwundbar**". Um sich von diesen und ähnlichen verletzlichen Werten zu lösen, schlagen wir Ihnen in einem größeren Ausmaß vor, dass Sie sich stärker **an die unvergänglichen Werte binden**. Diese Werte sind:

a) Entwicklung der willentlichen Achtsamkeit
b) Zulassen dessen, was ist
c) Einheit mit dem, was ist
d) Entwicklung der Vorstellungskraft
e) Kunst der Traumkontrolle (luzides Träumen)

Die ersten drei unanfechtbaren Werte haben wir in den vorherigen Abschnitten dieses Kapitels beschrieben. Die **Kultivierung dieser Werte**, wie wir schon erwähnten, ist die grundlegende Komponente der Charakteristik eines weisen Menschen.

Die Werte „Entwicklung der Vorstellungskraft" und „Traumkontrolle" sind zum größten Teil mit der Entwicklung der Kräfte und der Fähigkeiten des Menschen verbunden.

Sehen wir uns die Fähigkeit der **„Entwicklung der Vorstellungskraft"** genauer an. In der Psychologie wird diese Art der Vorstellungskraft (Imagination) als reproduktiv bezeichnet.

Unter der **Imagination** versteht man normalerweise die **absichtliche Rekonstruktion** bestimmter Geräusche, Bilder, Empfindungen, Emotionen und Zustände in unserem Geist. Die Methode zur Entwicklung der Vorstellungskraft ist äußerst einfach. Für die Personen, bei denen zum Beispiel die visuelle Komponente der Vorstellungskraft nicht entwickelt ist, wird empfohlen, das Training mit einem unbefangenen Betrachten eines einfachen Objektes zu beginnen, mit der Absicht, sich besser an seine Farbe, Form und Position im Raum zu erinnern. Versuchen Sie danach mit geschlossenen Augen dieses Objekt in Ihrem Geist zu reproduzieren.

Zuerst wird das imaginäre Objekt nicht mit dem realen Ursprungsobjekt übereinstimmen, aber zunehmend, während dem Üben wird sich das imaginäre Objekt nicht vom realen unterscheiden. In ähnlicher Weise wird empfohlen, die auditiven (Geräusche),

kinästhetischen (Empfindungen) und emotionalen Komponenten (Fühlen) der Imagination zu entwickeln.

Die entwickelte Vorstellungskraft ermöglicht es, auf die Zustände des Körpers positiv einzuwirken. Sie unterstützt bedeutend die Entwicklung des operativen Gedächtnisses; sie erlaubt auf die Situationen, Phänomene und Ereignisse Einfluss zu nehmen, sowie effektiv zu programmieren, und das Unterbewusstsein sowie höheres Bewusstsein korrigierend umzuprogrammieren.

Die Möglichkeiten der Imagination werden in verschiedenen Richtungen der Psychologie und Psychotherapie, in der neurolinguistischen Programmierung (NLP), in der Schauspiel-Kunst, in der Extra-Sensorik (übersinnlichen Wahrnehmung, Hellsehen), in der Magie, im Schamanismus, in der Silva-Methode u. a. erfolgreich umgesetzt. **In unserem Fall können sie verwendet werden, um den Prozess unseres Erwachens zu beschleunigen.**

Nach ein wenig Vorbereitung kann ein weiterer unverwundbarer Wert **„die Kunst der Traumsteuerung"** sein.

Im Wesentlichen ist das luzide Träumen eine ständige Präsenz, aber nur im Traum. Die bewusste Steuerung von Träumen eröffnet dem Praktizierenden ungeahnte Möglichkeiten, ebenso wie die ununterbrochene Achtsamkeit während des Wachzustands!

Alles rund um das Steuern von Träumen finden Sie vollständig im Internet oder in der entsprechenden Literatur. Dies lassen wir an dieser Stelle unberücksichtigt, da uns auf diesem Gebiet die dazugehörige Erfahrung fehlt.

Als **kleine Übung** stellen Sie sich jetzt vor, dass das Leben Ihnen fast alles genommen hat, was es nehmen konnte. Es hinterließ nur das Bewusstsein und ein wenig dürftiges Essen. Es kann völlige Einsamkeit, lebenslange Einzelhaft oder schwere Lähmung sein.

Hier sagen wir, Sie hatten „so viel Glück"! Keine Sorgen! Begeben Sie sich auf die Suche nach höheren Zuständen und der Unsterblichkeit des persönlichen Bewusstseins! Reisen Sie durch die endlose Weite der Träume und so weiter. Niemand und nichts kann Ihnen diese Werte nehmen, wenn, dann nur der Tod. Aber wenn Sie nicht da sind, dann gibt es auch keine Probleme!

Die Chancen, dass Sie „so viel Glück" haben, sind natürlich gering. Höchstwahrscheinlich wird Ihnen das Leben mit zunehmendem Alter eine Sache nach der anderen wegnehmen.

Und jedes Mal, wenn das Leben Sie bekümmert, vergessen Sie nicht, dass Sie Werte besitzen, die es Ihnen nicht nehmen kann!

Die Worte der Weisen sind unbegreiflich
(Buzilo)

Weise sein – wie ist das?

Erwacht zu sein, wie es sich herausstellte, ist **theoretisch** sehr einfach: Sie haben eine kontinuierliche Aufmerksamkeit für jeden Moment der Existenz erreicht – Hier bin ich, erwacht.

Weise zu werden ist tausendmal schwerer. Und überhaupt vollständig weise zu werden, ist unserer Meinung nach unmöglich. Denn dazu ist es notwendig, allwissend, alles verstehend, alles fühlend und am besten allmächtig zu werden. **Alles, was in dieser Hinsicht getan werden kann, ist, sich ewig von geringerer zu größerer Weisheit zu bewegen! Und dies wird weise sein!**

Wie ist ein Mensch, der es versteht, das Leben weise zu behandeln?

1. Er hat die ersten vier genannten Werkzeuge zur Befreiung vom Leiden bereits gemeistert, oder er befindet sich **ununterbrochen im Prozess** diese Werkzeuge zu beherrschen.

2. Sein **strategisches Ziel** ist es, sein Leben im Rahmen seiner Möglichkeiten zu erhalten, zu heilen und zu entwickeln. Wenn er jemandem dabei half, weiser zu werden, so half er sich selbst.

3. Das Trainieren, Lernen, und der Erwerb neuer Fähigkeiten und Kenntnisse ist **sein Lebensstil**. Deshalb gibt es in seinem Leben keinen Platz für Langeweile und Depression.

4. Er ist **dankbar** dafür, dass die Existenz und seine Eltern ihm dieses Leben geschenkt haben, und er somit die Möglichkeit hat, diese wunderbare Welt kennenzulernen.

5. In seinem Leben **kombiniert er harmonisch** Aktivität und Ruhe, Überlastung und Wiederherstellung, Persönliches und Kollektives, Härte und Sanftmut, Logisches und Irrationales usw.

6. Er lebt so, **als ob jedes Wunder möglich** wäre! Deswegen ist sein Zustand freier und freudvoller, weil es Aussichten gibt, das Unermessliche zu erfassen. Wenn jemand glaubt, dass Wunder unmöglich sind, so sind sie für einen solchen Menschen niemals möglich!

7. Um kein Narr zu sein, lernt er vor Allem **aus den Fehlern anderer**!

8. **Humor** ist seine Lieblingstechnik, mittels dessen er einen Menschen wenigstens für einen Moment über die Grenzen dessen „Gefängnisses des Leidens" und der stereotypen Denkmuster wegführen kann.

9. Er hat **immer eine Reserve an Energie**, Kraft und Mittel für „Ihre Majestät Zufall".

10. Aus Erfahrungen von Verlust und Niederlage lernt er immer **Lektionen der Weisheit**. Daher gibt es für ihn nicht wirklich Verlust und Niederlage.

11. Er ist wie ein Zauberer oder ein Schachspieler, der sich im Voraus auf für ihn wichtige Ereignisse oder Treffen **vorbereitet**.

12. Es gibt für ihn keine Sünde, aber **es gibt Verfehlung.** Wenn ein Mensch einem „Glück" nachjagt, das ihm in Wirklichkeit nur **als Glück erscheint**.

13. Er ist **frei** von Lob und Tadel, und daher kann er nicht manipuliert werden.

14. Er hat vor langer Zeit das Paar „Gewissheit – Unsicherheit" hinter sich gelassen, und deshalb ist sein Zustand in den meisten Fällen **natürlich**.

15. Er leidet nicht unter Neid, weil alles, was er braucht, zum **Erreichen des Glücks**, er bereits **ohne Rücksicht auf die Umstände besitzt**.

16. Er leidet nicht unter Eifersucht, denn besitzergreifend zu sein, bedeutet nicht **selbstgenügsam** zu sein.

17. Er ist **nicht empfindlich**, weil er nicht beleidigt auf den Hund schreit, der ihn gebissen hat, oder auf den Tiger, der ihn fressen wollte. Stellen Sie sich nicht unter!

18. Seine Götter sind die **Nützlichkeit** (nutzenbringendes Wohltun) und der **Geist der Evolution des Lebens**, und deswegen kann er in einigen Fällen als ein Gläubiger und in anderen als ein Atheist erscheinen.

19. Er ist kein erbitterter Kämpfer für Gerechtigkeit, denn in dieser Welt, in der die Menschen wenig Interesse an Weisheit und dem Erreichen höherer Bewusstseinszustände haben, ist der endgültige Sieg über die **Ungerechtigkeit** unmöglich. Stellen Sie sich nicht bloß!

20. In Bezug auf radikale **Einstellungen zum Leben** leidet er nicht an „Einäugigkeit" (Engstirnigkeit eines Zyklopen). Wenn man sagt „Gottes Wille geschehe in allem", öffnet er sein „zweites Auge" und antwortet „Wenn es Gottes Wille für alles ist, dann hat Gott den Willen dafür, dass wir selbstständig handeln können". Oder wenn man sagt: „Alles auf der Welt ist relativ", antwortet er: „Da alles auf der Welt relativ ist, ist auch die erklärte Aussage relativ". Oder man sagt: „Wir müssen alles so akzeptieren, wie es ist". Er antwortet: „Wenn es notwendig ist, alles so zu akzeptieren, wie es ist, dann müssen wir die **Nicht-Annahme** auch annehmen". Und deshalb **hat er immer eine Wahl**, zum Beispiel alles so zu akzeptieren, wie es ist, oder es nicht zu akzeptieren.

21. Der Weise hat immer **die Maske** eines „Dummkopfes" zur Hand, denn nur dem Narren ist es erlaubt, wovon der Weise nie träumen wagt.

22. Er ist nicht eingeschränkt in der Wahl der Mittel und der Methode zur **nützlichen Beeinflussung der Situation**. Das kann Stille sein, Begeisterung, heftiges Schimpfen oder Fluchen, aufrichtiges Lob usw. sein. Er kann um des Nutzens willen **so tun**, **als ob** er beleidigt wäre, schuldig, eifersüchtig oder von Wut überwältigt usw. – ohne jedoch seine inneres Gleichgewicht dabei zu verlieren. Insgesamt kann er die Situation sprengen, harmonisieren, in eine nützliche Richtung lenken oder aus ihr ganz herausfallen. In der Welt der spirituellen Suche werden solche Menschen MEISTER genannt.

23. Der **Tod** ist für ihn **ein weiser Ratgeber**, der ihn ständig daran erinnert, dass es keine Zeit gibt, um die Möglichkeit zum Erwachen auf den morgigen Tag zu verschieben.

24. Seine Vision und Sicht der Welt ist demokratisch. Dies öffnet ihm die Türen zum **konfliktfreien Eintritt** in jeden Tunnel des Glaubens

oder der Wissenschaft. Und deswegen ist er frei von allerlei Überzeugungen.

Wir halten es für notwendig, im nächsten Kapitel, die den Weisen innewohnende **demokratische Sicht der Welt** vorzustellen.

Die Liste der Eigenschaften eines weisen Menschen lässt sich natürlich fortsetzen, aber zu viel zu essen ist schlimmer, als zu wenig zu essen. Versuchen Sie, das so eben Beschriebene zu assimilieren, und es wird mehr als ausreichend sein!

Die Demokraten haben viele Götter,
und alle sind höchsten!
(Buzilo)

Demokratische Sicht der Welt

Was bedeutet die demokratische Weltanschauung? Es ist eine Vision der Welt, in der jede bestehende Meinung als ein Beitrag zur Realität und Nützlichkeit betrachtet wird – angefangen bei wissenschaftlich objektiven bis hin zu fantastischen Vorstellungen, wie sie in der Fantasie von Kindern entstehen können.

Um deutlicher zu machen, worum es hier geht, betrachten Sie zum Beispiel einige Vorstellungen davon, wie Menschen Gott sehen:

1. Es gibt keinen Gott (Atheismus, Materialismus).

2. Gott ist der allmächtige Schöpfer (Judentum, Christentum, Islam).

3. Gott ist das Universum als Ganzes – mit seinem Geist und seinen Gefühlen – und wir sind seine Mikropartikel (Spinoza, Panpsychismus).

4. Gott ist das alles durchdringende Bewusstsein (Roger Penrose).

5. Gott hat einen Gott: Der Planetengott hat den Gott des Sonnensystems, dieser wiederum den galaktischen Gott, der einen universellen Gott hat – und dieser hat den Gott einer Ansammlung von Universen, und so weiter (Kabbalah).

6. Gott ist der Geist der Evolution des Lebens, der das Leben zur Entwicklung antreibt. In der Lehre der Synergetik nennt man diesen Geist „das Gesetz der Selbstorganisation des Lebens".

7. Gott ist die Liebe, die das Leben erhält und es dazu bewegt, sich selbst zu vermehren (Bibel).

8. Gott ist das ewige schweigende SEIN – „Ich bin der, der da ist!" (Taoismus).

9. Gott ist die Wirklichkeit, die sich in logischer Sprache nicht ausdrücken lässt (Meister Eckhart).

10. Die Position des Forschenden: „Ich weiß es noch nicht, weil ich dieses Thema noch nicht untersucht habe". Oder: „Ich weiß es nicht" – wie bei einem Kind.

Und nun stellen wir uns selbst die Frage: Welche Vision von Gott ist die günstigste für unseren psychophysischen Zustand und unsere Beziehung zum Leben? Wir antworten – das ist diejenige Vision von Gott, bei der wir die **kreative Wahl innehaben**, abhängig von der Situation zu jeglicher Vision von Gott „Ja", „Nein" oder „Ich weiß nicht" sagen zu können.

Zum Beispiel hat Buddha auf die Frage nach Gott manchmal mit „Ja", manchmal mit „Nein" und manchmal mit Schweigen geantwortet, als Zeichen dafür, dass **dieses Phänomen unbeschreiblich** ist.

Diese Derartige Herangehensweise an **die Suche nach der Wahrheit** bezeichnet man in der Philosophie als pragmatisch (pragmatische Wahrheit).

Und was ist mit der objektiven Wahrheit? Die objektive Wahrheit stimmt in diesem Fall höchstwahrscheinlich mit der pragmatischen Wahrheit überein. Dies bestätigt die Quantenvision der Welt aufgrund von Entdeckungen in der Quantenmechanik.

In jedem Fall ist unser eigener innerer psychophysischer Zustand für unsere Lebensaktivitäten wichtiger als diese oder jene objektive Wahrheit!

Schluss

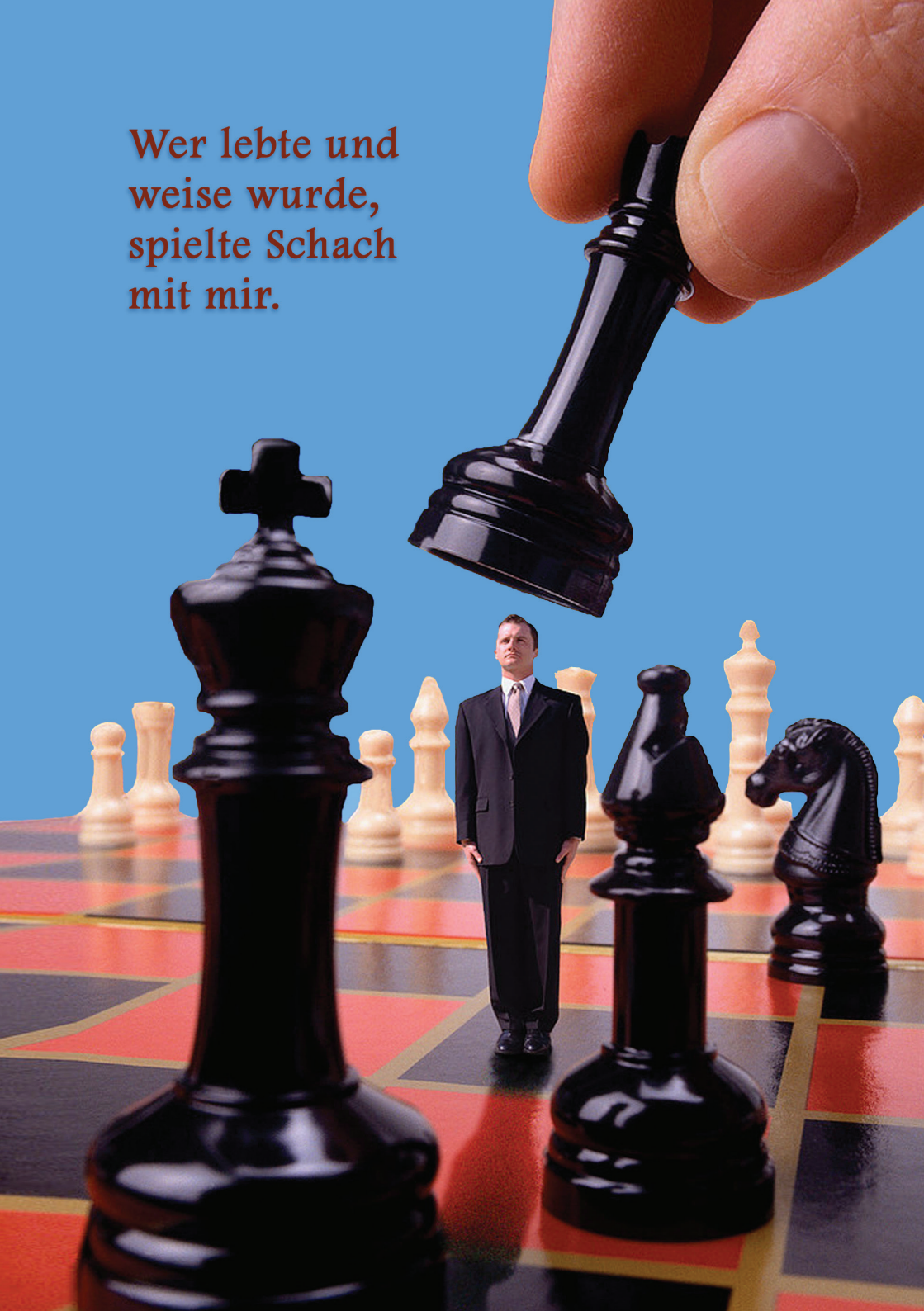
Wie Sie sehen, muss man nicht viel wissen, um weise zu werden. Es genügt, das Wesentliche zu kennen und sich darum zu bemühen, es umzusetzen.

Wenn Sie jedoch denken, dass das oben Beschriebene nicht ausreicht, halten wir es im Hinblick auf wachsende Weisheit für nützlich, sich mit Methoden zur Heilung von Emotionen und emotionalen Zuständen vertraut zu machen, die in dem Buch „Vitapsychologie" auf den Seiten 124–183 beschrieben werden. Das Buch kann auf der Website www.twirpx.com heruntergeladen werden. Eine Registrierung ist erforderlich.

GUTE REISE!

Mikhail und Ludmila Nyekrasov

Drucken: Rastr-7, Lviv, Ukraine


Wer lebte und
weise wurde,
spielte Schach
mit mir.